

YogaBingo



Helen Purperhart

Auteur van de Kinderyogakaarten

Inleiding

Zorg ervoor dat je genoeg ruimte hebt om te bewegen.

Draag kleding waarin je makkelijk beweegt en doe de oefeningen op blote voeten.

Op de startkaart vind je spelinstructies, maar voel je vrij om het spel ook op een andere manier te spelen.

Het spelen van YogaBingo is niet alleen leuk, de yogahoudingen zijn bedoeld om je lichaam soepel en sterk te maken, je denken tot rust te brengen en je te verbinden met je adem.



Het is belangrijk om even in de houding te blijven, rustig te ademen en de adem niet vast te zetten. Blijf goed voelen wat de oefening met je lichaam doet en waar je grenzen liggen. Dus als je ergens pijn voelt, ga je niet verder met de oefening.

Na de oefening neem je de uitgangspositie aan. Wanneer je bij een oefening één kant van je lichaam gebruikt, doe hem dan ook met de andere kant van je lichaam.

Het gaat om de concentratie en de bewustwording van je bewegingsmogelijkheden. Je goed blijven voelen is daarbij van belang.

Wees aardig en zacht voor jezelf en de anderen met wie je YogaBingo speelt.



Startkaart

Schud de yogakaarten en leg ze omgekeerd op een stapel. Iedereen krijgt een bingoblaadje en een pen of potlood.

Een speler draait de bovenste kaart om.

De spelers die de kaart van de desbetreffende yogahouding hebben, zetten een kruis op hun bingoblaadje. Je kunt ook steentjes en muntjes verzamelen, zodat je de bingoblaadjes kunt blijven gebruiken.

Als je een rijtje vol hebt (diagonaal, horizontaal of verticaal) roep je 'YOGA!' en mag je de 4 oefeningen voordoen. De andere spelers doen ze na.



Spelsuggesties

Je kunt ook spelen tot een heel blaadje vol is.
Draai het bingoblaadje om en speel het spel nog een keer.

Doe voordat je het spel speelt eerst alle yoga-oefeningen.

Laat een houding zien. De anderen raden de naam van de oefening.

Doe direct de oefening van de omgedraaide kaart.
Gebruik de kaarten als je zin hebt om aan yoga te doen.

Trek een kaart en lees de schuingedrukte zinnen voor. Ga met elkaar in gesprek over de vraag.



1 Krijger



Je staat rechtop.
Stap met een been
naar achteren. Zet je achterste voet schuin.
Draai je lichaam opzij. Strek je armen opzij.
Buig je voorste been. Kijk naar voren.
Ik ben een krijger en ik ben een strijder!
Waar strijd jij voor?



Je zit op je knieën. Buig naar voren.
Leg je voorhoofd op de grond.
Pak je voeten vast. Sluit je ogen.
Ik ben een haas en ik slaap kort!
Hoe lang slaap jij?



2 Haas



Je staat rechtop met wat ruimte tussen je voeten
en je armen langs je lichaam.

Voel hoe stevig je staat.

Ik ben een berg en ik sta stevig!

Hoe stevig sta jij?

3 Berg





4 Bloem



Je zit rechtop.
Til je voeten op
en buig je benen.
Steek je handen
onder je knieën door
naar buiten.
Je handpalmen wijzen
omhoog en je voetzolen
wijzen naar voren. Houd jezelf in balans.
Ik ben een bloem en ik bloei!
Wanneer kom jij tot bloei?

